



【働く女性と健康経営】

「健康経営とは」

「従業員が健康であることが、企業の利益率にもつながる」という観点から、企業が従業員の健康

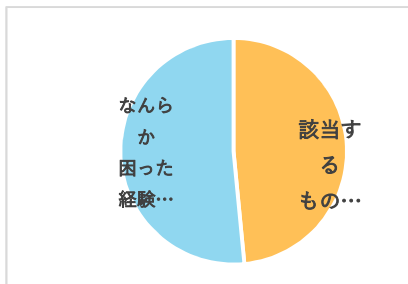
管理を戦略的に実践する「健康経営」に注目が集まっています。従業員が健康で働くことで**活力や生産性が向上し、組織の活性化**をもたらし、結果として**業績や企業価値が向上**することが期待されています。

働く女性の健康課題

働く女性、働き続ける女性が増加し、女性の勤続年数が伸びるなか、働く女性が、月経関連の不調、不妊治療、妊娠・出産、更年期不調などの健康課題をどう乗り越えていくのか、**ヘルスリテラシー(※)**と職場環境づくりの重要性が増してきています。

「働く女性の健康推進に関する実態調査(2018)」(厚生労働省)では、女性従業員の約5割が女性特有の健康課題などにより「勤務先で困った経験」があると回答しています。

(※)健康を促進し、維持するため、必要な情報にアクセスし、理解し、活用していくための能力



具体的な健康課題・症状(上位5つ)

月経関連の症状や疾病(月経不順・月経痛など)	71.7%
PMS(月経前症候群)	42.9%
更年期障害	19.2%
メンタルヘルス	19.2%
不妊・妊活	7.2%

月経・PMS(月経前症候群) → 月経に関する不調を訴える女性は多く、働く女性にとっても一番の課題です。

●月経困難症

月経痛(腹痛、腰痛等)が強く、日常生活に支障をきたすもの。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります。

●PMS(月経前症候群)

月経開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、月経が始まると症状が軽快、消失します。排卵後の女性ホルモンの状態に対して、体が大きく反応するために起こると考えられています。

心身の不快症状の例…(イライラ感・抑うつ・不安や緊張感・易疲労感・不眠・無気力・判断力の低下など)



女性特有の健康課題に対する、企業の取組事例や、健康課題別職場のサポート等が掲載されています↓

職場での取組

①女性特有の健康課題について基本的な情報を共有しましょう！

- ・女性従業員は、自身のヘルスリテラシーを高めることで、症状が重い場合は治療を受ける等の行動につながります。

②体調不良時に活用できる職場の制度を検討しましょう！

- ・不調時の休養、治療等のための休暇制度の整備や柔軟な働き方(フレックス、時差出勤、テレワークなど)の導入
- ・女性だけでなく管理職や男性も含めた職場全体の働き方改革 等

③女性の健康課題を相談しやすい体制づくりをしましょう！

- ・女性特有の不調について相談できる女性の産業医、カウンセラーの設置 等

女性も活躍できる社会を実現していくために、健康課題について理解し、相談しやすい職場環境を作ることが大切です。

瀬戸内町男女共同参画推進総合計画(2024-2033年度)はこちらから ➡➡➡

働く女性の
心とからだの応援サイト

